

# 2025年12月

# GUNZE SPORTS

## プレミアムプログラム

### sintex®～背骨の調律～

【日時】 12/1.15.22  
【曜日】 (月)11:45～12:20  
【料金】 550円(税込)  
【定員】 28名  
【担当】 谷口



背骨を中心に丸める・反る・横へ倒す・捻ることで首回りや肩甲骨や肋骨・股関節の動きを改善。  
また、背骨の動きが良くなると視界が広がり、転倒予防やスポーツのパフォーマンスUPにもつながります。

### 中級エアロ

専用サイト予約

【日時】 12/1  
【曜日】 (月)16:00～17:00  
【料金】 1,500円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 魁本



複雑なフットパターンではなく、構成でしっかりと難度をお楽しみいただきます。  
みなさまのご参加お待ちしております。

### FIT HOP

【日時】 12/2  
【曜日】 (火)15:00～15:45  
【料金】 1,100円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 足立



ヒップホップと有酸素運動・筋肉運動を融合したダンスフィットネスプログラムです。  
K-POPや世界各国のメガヒット曲を取り入れて、誰でも簡単に楽しく受けられるプログラムです。韓国で大人気のプログラムをお楽しみください!!

### 中級エアロ

専用サイト予約

【日時】 12/2  
【曜日】 (火)16:00～17:00  
【料金】 1,500円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 池野



月1回限定開催の少しチャレンジングなクラスです！普段のエアロやステップのクラスに慣れてきた方やもっとチャレンジしてみたい方におすすめのクラスです。はじめはゆっくりと進めていきます。  
皆様のご参加心よりお待ちしております！

### 中級ステップ

専用サイト予約

【日時】 12/16  
【曜日】 (火)16:00～17:00  
【料金】 1,500円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 池野



無理のない動きで差し込みを使い構成していきます。少しチャレンジングな内容になりますが、丁寧に進めていきます！  
普段のステップのクラスに慣れてきた方やもっとチャレンジしたい方におすすめです！

### 中級エアロ

専用サイト予約

【日時】 12/9  
【曜日】 (火)16:00～17:00  
【料金】 1,500円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 桐村



普段エアロやステップのプログラムに慣れた方にぜひチャレンジしていただきたいクラスです。  
コリオ・構成をお楽しみください！  
皆様のご参加心よりお待ちしております！

## 専用サイト予約

### 専用サイト予約

上記マークのあるプログラムは、  
QRコードよりお申込みください。



# 11月21日(金)より申込開始！

## ボディコンディショニング

【日時】 12/4.18

【曜日】 (木)12:45~13:45

【料金】 1,100円(税込)

【定員】 10名

【担当】 国分



身体には約650の筋肉と約200個の骨があります。それらを整える方法の一つにリンパケアがあり、リンパを促進させることで冷えやむくみなど様々な不調を改善する効果が期待できます。セルフケアでグッドコンディショニングを手に入れましょう！

## カピ オレファフラスクール

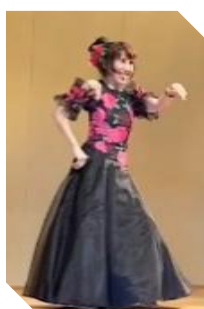
【日時】 12/6.13.27

【曜日】 (土)11:45~12:45

【料金】 1ヶ月3,300円(税込)

【定員】 20名

【担当】 Kyon



ハワイの伝統文化フラ。  
ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊りましょう！曲の歌詞と踊りの振り付け表をお渡しします。  
皆様のご参加心よりお待ちしております♡

## バレエ

【日時】 12/13.27

【曜日】 (土)14:15~15:45

【料金】 1回1,650円(税込)  
4回5,500円(税込)

【定員】 28名

【担当】 小西



バレエを基礎から学びませんか？  
ストレッチ～バーレッスン～バリエーションレッスンまで行います。  
じっくり身体を動かして、楽しみながら柔軟性・体幹を鍛えていきましょう!!

## ハタフローヨガ

【日時】 12/7.14.21.28

【曜日】 (日)12:05~13:05

【料金】 1,100円(税込)

【定員】 20名

【担当】 原



ヨガしているつもりになっていませんか？  
本当のヨガとは人生が変わるものです。  
ただ、ポーズを取るだけでなく、呼吸の方法や身体の使い方を基本から一緒に練習しましょう!!  
質問などもお気軽にどうぞ。

## ピラティスプラス

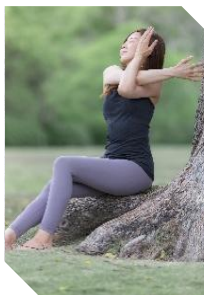
【日時】 12/7.14.21

【曜日】 (日)10:45~11:45

【料金】 550円(税込)

【定員】 40名

【担当】 西田



ピラティスは老若男女問わず楽しむことができ、手術後のリハビリのために通われる方もいらっしゃいます。  
いつまでも自分の足で歩いていけるカラダを目指しましょう!!  
皆様のご参加心よりお待ちしております。

# お申込みに関して

## ◆お申込み開始日

前月21日11時から翌月分すべてのご予約が可能です。

## ◆お支払い

プログラム受講当日にご入金ください。

参加券をお渡しいたします。

他店舗会員様・ビジター様は当日施設を利用される際は、別途施設利用料金が発生いたします。

## ◆キャンセルについて

当日までにフロントにお申し出ください。

## ◆その他ご不明点はフロントにお問い合わせください。